

Liste des cours Rive-Gauche



Aqua-Gym (32°) - Aqua Fitness (26°)

Durée du cours 45 minutes

Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre

Cours à quota sous réserve des disponibilités

Inscription: a) Préinscription par téléphone à GSG-PS au 022 345 06 77
 b) Préinscription maintenue sur une durée de 5 jours ouvrables
 c) Les places sont attribuées dès réception de l'ensemble des documents

Contre indication pour le suivi de ce type des cours:

Mycose, folliculite, furonculose, plaies ouvertes, affections cardiovasculaires:
 (HAT, angor, insuffisance coronarienne, insuffisance cardiaque, etc..)

Accord médical souhaité

Activité	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarifs hors taxe
Aqua-fitness	AF Grand-Lancy	Chemin Des Pontets 5 1212 Grand-Lancy	Vendredi à 16h00	366.- par année pas d'entrées piscine
Aqua-gym	AG Beau-Séjour I	Avenue De Beau-Séjour 26 1206 Genève	Lundi à 12h15	366.- par année + entrées piscine
Aqua-gym	AG Beau-Séjour II	Avenue De Beau-Séjour 26 1206 Genève	Lundi à 19h00	366.- par année + entrées piscine
Aqua-gym	AG Beau-Séjour III	Avenue De Beau-Séjour 26 1206 Genève	Lundi à 19h45	366.- par année + entrées piscine
Aqua-gym	AG Beau-Séjour IV	Avenue De Beau-Séjour 26 1206 Genève	Mercredi à 12h15	366.- par année + entrées piscine
Aqua-gym	AG Beau-Séjour IX	Avenue De Beau-Séjour 26 1206 Genève	Mardi à 13h00	366.- par année + entrées piscine
Aqua-gym	AG Beau-Séjour V	Avenue De Beau-Séjour 26 1206 Genève	Mercredi à 19h30	366.- par année + entrées piscine
Aqua-gym	AG Beau-Séjour VI	Avenue De Beau-Séjour 26 1206 Genève	Jeudi à 17h00	366.- par année + entrées piscine
Aqua-gym	AG Beau-Séjour VII	Avenue De Beau-Séjour 26 1206 Genève	Jeudi à 11h00	366.- par année + entrées piscine
Aqua-gym	AG Beau-Séjour VIII	Avenue De Beau-Séjour 26 1206 Genève	Mercredi à 11h30	366.- par année + entrées piscine

Aqua-gym	AG Cressy I	Route de Loëx 97-99 1213 Onex	Mardi à 09h15	366.- par année + entrées piscine
Aqua-gym	AG Cressy II	Route de Loëx 97-99 1213 Onex	Mardi à 10h00	366.- par année + entrées piscine
Aqua-gym	AG Cressy IV	Route de Loëx 97-99 1213 Onex	Jeudi à 09h15	366.- par année + entrées piscine
Aqua-gym	AG Cressy IX	Route de Loëx 97-99 1213 Onex	Mardi à 14h30	366.- par année + entrées piscine
Aqua-gym	AG Cressy V	Route de Loëx 97-99 1213 Onex	Jeudi à 15h15	366.- par année + entrées piscine
Aqua-gym	AG Cressy VII	Route de Loëx 97-99 1213 Onex	Jeudi à 10h45	366.- par année + entrées piscine
Aqua-gym	AG Cressy VIII	Route de Loëx 97-99 1213 Onex	Mardi à 13h45	366.- par année + entrées piscine

Active de Bien-être

Durée du cours 60 minutes

Inscription sur place avec séance d'essai possible

Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre

Activité	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarifs hors taxe
Gym active de bien être	ABE Allobroges	Rue Des Allobroges 35 1227 Carouge	Jeudi à 18h00 Allobroges Square, Salle de jeux	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Athenaz	Rte Pré-recoux 1285 Athenaz	Lundi à 16h00 Salle Communale	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Avully	Av. De Gennecy 56 1237 Avully	Mardi à 14h30 Salle de Judo (sous-sol)	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Bardonnex	Rte De Cugny 75 1257 Compesières	Lundi à 16h00 Salle communale	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Bernex	Rte De Chancy 304 / Ch. De Saule 120 1233 Bernex	lundi à 14h00 Salle Omnisport	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE CAD	Rte De La Chapelle 22 1212 Grand-Lancy	Jeudi à 10h15	366.- par année (2 périodes)

Gym active de bien être	ABE Carouge	Place Des Charmettes 3 1227 Carouge	Lundi à 16h15 Salle de gym des Charmettes	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Cartigny	Rue Du Trabli 5 1236 Cartigny	Mercredi à 16h30 salle de Gym de l'école	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Chêne-Bougeries	Chemin De Grange-Falquet 17 1224 Chêne-Bougeries	Mercredi à 16h00 ECG Jean-Piaget salle 1	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Chêne-Bourg I	Avenue Du Petit-Senn 13 1225 Chêne-Bourg	Mardi à 16h30 Salle de gym de l'école	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Chevillarde	Chemin De La Chevillarde 9 1224 Chêne-Bougeries	Lundi à 09h00	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Cologny	Place Du Manoir 8 1223 Cologny	Mercredi à 09h30 Salle centre villageois	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Cologny II	Chemin De La Gradelle 33 1223 Cologny	Mardi à 14h30 Centre sportif de Cologny Salle du Passing	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Corsier	Route De Corsier 20 1246 Corsier	Lundi à 18h00 Salles des sociétés	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Crêt-De-Champel	Chemin Du Crêt-De-Champel 40 1206 Genève	Lundi à 16h40 Salle de gym 1	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Eaux-Vives	Rue De Montchoisy 46 1207 Genève	Lundi à 14h00 Espace quartier des Eaux-Vives	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Gy	Route De Gy 115 1251 Gy	Mercredi à 10h30 Salle communale	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Jussy	Route de Beillans 1254 Jussy	Jeudi à 9h30 Ecole de Beillans salle de rythmique	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Maison Onésienne	Rue des Evaux 2 1213 Onex	Jeudi à 9h00 Maison Onésienne	366.- par année (2 périodes)

Gym active de bien être	ABE Maison Onésienne II	Rue des Evaux 2 1213 Onex	Jeudi à 10h00 Maison Onésienne	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Meinier	Route De La Repentance 90 1252 Meinier	Mercredi à 16h00 Salle de rythmique école de Meinier	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Acacias	Rue Des Minoteries 3 1205 Genève	Mardi à 09h30 Maison quartier des Acacias Route des Acacias 17 1227 Acacias	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Plan-Les-Ouates	Rue Des Chevalliers de Malte 9 1228 Plan-Les- Ouates	Jeudi à 16h20 salle de gym de l'école	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Roseraie	Rue Des Peupliers 15 1205 Genève	Mercredi à 14h00	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Soral	Route Des Lolliets 11 1286 Soral	Mardi à 16h30 Salle de gym de l'école	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Thônex I	Avenue Adrien-Jeandin 7 1226 Thônex	Lundi à 16h15 Salle de rythmique de l'école Adrien-Jeandin	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Thônex II	Avenue Adrien-Jeandin 7 1226 Thônex	Mercredi à 12h00 salle de gymnastique de l'école Adrien-Jeandin	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Vandoeuvres	Route de Pressy2 1253 Vandoeuvres	Mardi à 16h20 Salle de gym de l'école	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Veyrier I	Avenue de Grand-Salève 1255 Veyrier	Jeudi à 16h15 Salle rythmique	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Veyrier II	Avenue Du Grand-Salève 1255 Veyrier	Lundi à 16h15 Salle de rythmique de la nouvelle école	366.- par année (2 périodes)
Gym active de bien être	ABE Voirets	Chemin des Voirets 22 1212 Grand-Lancy	Jeudi à 18h00 salle de gym du CO des Voirets	366.- par année (2 périodes)

Danse du Monde

Durée du cours 75 minutes

Inscription avec séance d'essai possible

Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre

Activié	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarifs hors taxe
Danses du monde	D_Cessy	Rue Edouard-Vallet 18 1232 Confignon	Jeudi à 10h00	366.- par année (2 périodes)
Danses du monde	D_Onex	Avenue Des Grandes- Comunnes 49 1213 Onex	Mardi à 14h35 Maison de la musique	366.- par année (2 périodes)

Dos

Durée du cours 60 minutes

Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre

Cours à quota sous réserve des disponibilités

Inscription: a) Préinscription par téléphone à GSG-PS au 022 345 06 77
 b) Préinscription maintenue sur une durée de 5 jours ouvrables
 c) Les places sont attribuées dès réception de l'ensemble des documents

Activité	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarifs hors taxe
Gym mieux être du dos	DOS Chêne-Bougeries	Chemin De La Gradelle 41 1224 Chêne-Bougeries	Lundi à 16h30 Centre de rencontres	366.- par année (2 périodes)
Gym mieux être du dos	DOS Eaux-Vives I	Rue De Montchoisy 46 1207 Genève	Jeudi à 08h50 Club des aînés des Eaux-Vives	366.- par année (2 périodes)
Gym mieux être du dos	Dos Gros-Chêne II	Avenue du Gros-Chêne 39A 1213 Onex	Mercredi à 09h30 Ecole du Gros-Chêne	366.- par année (2 périodes)
Gym mieux être du dos	Dos Gros-Chêne III	Avenue du Gros-Chêne 39A 1213 Onex	Mercredi à 10h40 Ecole du Gros-Chêne	366.- par année (2 périodes)
Gym mieux être du dos	DOS Eaux-Vives II	Rue De Montchoisy 46 1207 Genève	Jeudi à 10h00 Club des aînés des Eaux-Vives	366.- par année (2 périodes)

Gym mieux être du dos	DOS Onex-Santé I	Rue Des Evaux 13 1213 Onex	Jeudi à 09h00 1er étage dans les locaux d'Onex Santé	366.- par année (2 périodes)
Gym mieux être du dos	DOS Onex-Santé II	Rue des Evaux 13 1213 Onex	Jeudi à 10h15 1er étage des locaux d'Onex Santé	366.- par année (2 périodes)
Gym mieux être du dos	DOS Onex-Santé III	Rue des Evaux 13 1213 Onex	Mardi à 10h15 1er locaux Onex Santé	366.- par année (2 périodes)
Gym mieux être du dos	DOS Onex-Santé IV	Rue Des Evaux 13 1213 Onex	Mardi à 09h00 1er locaux Onex Santé	366.- par année (2 périodes)
Gym mieux être du dos	DOS Perly II	Route De Certoux 35 1258 Perly	Lundi à 14h30 Salle omnisports	366.- par année (2 périodes)
Gym mieux être du dos	DOS Perly	Route De Certoux 35 1258 Perly	Lundi à 13h30 Salle omnisports	366.- par année (2 périodes)
Gym mieux être du dos	DOS Petit-Lancy II	Chemin De L'Avenir 11 1213 Petit-Lancy	Lundi à 09h30 Villa Tachini	366.- par année (2 périodes)
Gym mieux être du dos	DOS Petit-Lancy	Chemin De L'Avenir 11 1213 Petit-Lancy	Lundi à 08h30 Villa Tachini	366.- par année (2 périodes)
Gym mieux être du dos	DOS Thônex I	Route de Jussy 39 1256 Thônex	Vendredi à 09h00 centre de loisirs de Thônex	366.- par année (2 périodes)
Gym mieux être du dos	DOS Thônex II	Route De Jussy 39 1226 Thônex	Vendredi à 10h15 centre de loisirs de Thônex	366.- par année (2 périodes)
Mobilité et équilibre Durée du cours 60 minutes Inscription avec séance d'essai possible Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre				
Activité	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarifs hors taxe
Gym mobilité et équilibre	ME Lancy Palettes	Avenue des Grandes-Communes 60 1212 Grand-Lancy	Mercredi à 15h00 salle de rythmique	366.- par année (2 périodes)

Gym mobilité et équilibre	ME Onex II	Rue des Evaux 13 1213 Onex	Mardi à 13h30 Pour toute nouvelle inscription tel directement à C. Beausoleil 076.383.48.28	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et équilibre	ME Onex III	Rue des Evaux 13 1213 Onex	Lundi à 15h15 Pour toute nouvelle inscription tel directement à C. Beausoleil 076.383.48.28	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et équilibre	ME Onex	Rue de Evaux 13 1213 Onex	Lundi à 14h00 Pour toute nouvelle inscription tel directement à C. Beausoleil 076.383.48.28	366.- par année (2 périodes)

Mobilité et plaisir

Durée du cours 60 minutes

Inscription sur place avec séance d'essai possible

Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre

Activité	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarifs hors taxe
Gym mobilité et plaisir	MPL Arc en Ville	Rue de Carouge 35 1205 Genève	Mardi à 09h30 IEPA Arc en Ville	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL Bernex	Rue de Bernex 340-342 1233 Bernex	Lundi à 14h45 IEPA Fond.Block	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL Chapelly	Chemin Chapelly 22 1226 Thônex	Jeudi à 15h00	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL IEPA Chêne-Bourg	Rue de Genève 75 1225 Chêne-Bourg	Jeudi à 16h00	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL Chevillarde II	Chemin de la Chevillarde 9 1224 Chêne-Bougeries	Lundi à 10h00	366.- par année (2 périodes)

Gym mobilité et plaisir	MPL Contamines	Rue Michel Chauvet 22 1206 Genève	Mercredi à 15h00 Salle de gym de l'école	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL Gradelle	Chemin du Pré-du-Couvent 3A 1224 Chêne-Bougeries	Mercredi à 10h00	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL Jonction	Rue Michel-Simon 7 1205 Genève	Mardi à 16h00 Espace quartier Jonction	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL Jumelles	Route de Mont-Ideé 59 1226 Thônex	Mercredi à 10h00	366.- par année (2 périodes)
Gym mobilité et plaisir	MPL Lancy-Palettes	Avenue des Communes-Réunies 60 1212 Grand-Lancy	Mercredi à 14h00 Ecole des Palettes, salle de rythmique	366.- par année (2 périodes)

Tonique

Durée du cours 60 minutes

Inscription sur place avec séance d'essai possible

Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre

Critères d'accès au cours: pouvoir courrir, sauter et descendre au sol

Contre indication pour le suivi de ce type de cours:

En cas d'adhésion ou de problèmes cardio-vasculaires déclarés

Accord médical souhaité

Activité	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarifs hors taxe
Gym tonique	T Bout du Monde	Route de Vessy 12 1206 Genève	Mercredi à 08h45 salle omnisport	366.- par année (2 périodes)
Gym tonique	T CAD	Route de la Chapelle 22 1212 Grand-Lancy	Jeudi à 09h00	366.- par année (2 périodes)
Gym tonique	T Chêne-Bougeries	Chemin de Granges-Falquet 17 1224 Chêne-Bougeries	Mercredi à 17h00 ECG Jean-Piaget salle de gym 1	366.- par année (2 périodes)
Gym tonique	T Ferdinand-Hodler	Boulevard Jacques-Dalcrozes 4 1204 Genève	Mardi à 18h05 Salle de gym côté cour	366.- par année (2 périodes)

Gym tonique	T Meinier	Route de la Repentance 90 1252 Meinier	Mercredi à 17h15 Ecole de Meinier/salle de rythmique	366.- par année (2 périodes)
Gym tonique	T Peschier	entrée Avenue Dumas 1206 Genève	Mercredi à 17h00 Ecole de la rue Peschier/salle de rythmique 2ème sans ascenseur	366.- par année (2 périodes)
Gym tonique	T Petit-Lancy	Avenue Louis-Bertrand 1213 Petit-Lancy	Jeudi à 16h30 Salle de gym de l'école	366.- par année (2 périodes)
Gym tonique	T Pinchat	Chemin Charles-Poluzzi 50 1227 Carouge	Lundi à 20h00 Salle de gym du CO Pinchat	366.- par année (2 périodes)
Gym tonique	T Plan-les- Ouates II	Route de Saint-Julien 116 1228 Plan-Les-Ouates	Lundi à 15h00 maison de la Julienne salle au 1er	366.- par année (2 périodes)
Gym tonique	T Plan-les- Ouates	Route de Saint-Julien 116 1228 Plan-les-Ouates	Lundi à 14h00 Maison de la Julienne salle au 1er	366.- par année (2 périodes)
Gym tonique	T Contamines	Route de Vessy 1206 Genève	Mercredi à 18h00	366.- par année (2 périodes)
Gym tonique	T Contamines II	Route de Vessy 7 1206 Genève	Mercredi à 19h00	366.- par année (2 périodes)
Gym tonique	T Vézenaz	Chemin des Rayes 14 1222 Vézenaz	Mercredi à 08h45 salle de la paroisse de Vézenaz	366.- par année (2 périodes)

Nordic Walking/Walking

Durée du cours 75 minutes

Inscription sur place avec séance d'essai possible

(Prêt des bâtons que pour les premières séances)

Tarif: 366.- TTC par année, payable sur 2 périodes, soit 237.- de janvier à juin et de 129.- de septembre à décembre

Contre indication pour le suivi de ce type de cours:
 En cas d'adhésion ou de problèmes cardio-vasculaires déclarés
Accord médical souhaité

Activité	Nom	Lieu	Jour/Horaire	Tarifs hors taxe
Nordic-Walking	NW CAD	Route de la Chapelle 22 1212 Grand-Lancy	Mardi à 14h00	366.- par année (2 périodes)
Nordic-Walking	NW Champel I	Stade du Bout-Du-Monde 1206 Genève	Mercredi à 10h30	366.- par année (2 périodes)
Nordic-Walking	NW Champel II	Stade du Bout-Du-Monde 1206 Genève	jeudi à 09h45	366.- par année (2 périodes)
Nordic-Walking	NW Choulex	1249 Choulex	Lundi à 09h45 rendez-vous stade de Choulex	366.- par année (2 périodes)
Nordic-Walking	NW Eaux-Vives	Quai Gustave Ador 1207 Genève	Mardi à 09h45 parc des Eaux-Vives	366.- par année (2 périodes)
Nordic-Walking	NW Lully	Parking de Lully	Mardi à 09h00	366.- par année (2 périodes)
Nordic-Walking	NW Troinex	Chemin de la Grand-Cour 6 1256 Troinex	Vendredi à 09h00 Parking église catholique/arrêt Troinex mairie avec le bus 45	366.- par année (2 périodes)

Nos partenaires

Club des Aînés Les Blés d'Or	Aqua gym	Chemin du Pré-du-Champ 4 1228 Plan-les-Ouates	Mercredi (3 cours) 9h -9h45 9h45 -10h30 10h30 - 11h15	Renseignements au 022 794 03 81
---------------------------------	----------	--	--	---------------------------------------



Ces cours sont partiellement subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales car ils favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.